

# 我的个人成长分析报告 个人自我成长分析报告(汇总7篇)

报告是指向上级机关汇报本单位、本部门、本地区工作情况、做法、经验以及问题的报告，通过报告，人们可以获取最新的信息，深入分析问题，并采取相应的行动。下面是小编给大家带来的报告的范文模板，希望能够帮到你哟！

## 我的个人成长分析报告篇一

人生的经历总是充满了喜怒哀乐，如何正确处理它们的关系，就要看我们的处事能力。通过这学期大学生心理健康教育 and 指导课程的学习，我学习到了很多有用的知识，从心理学的定义到如何进行自我完善，如何进行情绪的调控，如何应对挫折和压力，如何塑造和培养人格和意志品质，学习心理到社会心理，非常的全面。借助这次心理健康课的作业，我回顾了自己的成长历程，我认为此次自我分析非常的有必要。

### 一、自我成长分析 (一)成长的故事

有人说过这样一句话：“生命以时间为载体，以贡献的多少反映其价值，生命的境界取决于后者而非前者。”每个人能掌握的是生与死之间的这一段生命，而让生命具有意义，不是在开始或结束，而是在其过程中，从这个意义上讲，无论高峰或低谷，都是生命的成长，都值得我们珍惜和回味。

我出生在一个偏僻小山村的一个再普通不过的温馨家庭，家中共有五口人。从小时候能记忆开始，就记得父亲是一个有一手拿好厨艺、见识广、有责任心的人，是我童年成长中对我影响最大的人。母亲是个贤惠能干、心灵手巧的人，在我的成长中她一直充当着慈母的角色，我做错了事虽有批评，但都是以教育为主，哥哥和弟弟在我成长中也给了我很多愉快而难忘的记忆。

## (二) 求学之路

因为家住在偏远的山村，交通的落后，师资力量的缺少，导致教育资源的匮乏，而且学校离家里很远，都导致我的启蒙教育在很多同龄孩子之后，正所谓“淤泥池塘出荷花，贫寒家境出人才”，这也就造就了我在小学、初中时的优异成绩。高中时父母为了我的学费而远离家乡，去到沿海城市打工，我又到县城读高中，各种原因导致我学习的劲头远不如小学和初中，但是只因怀揣着一个梦想——读大学，更好的报答父母的恩情，在高中后期的努力拼搏、闯过重重困难后，终于以超出自己想象的分数考入重庆师范大学。带着梦想和激情，开启了四年充实的大学生活。我非常热爱自己的专业，一直为自己的幸运而努力。进校两年，我都是用积极的态度和饱满的热情去学习，并且在这两年中都获得过国家奖学金(这里我不知道你是获得国家助学金还是奖学金，所以你自己看一下，如果是讲学金，就写上去，是助学金，就不写有颜色这句)这些荣誉给了我很大的鼓励，同时也给了我继续向前的动力。生活中我积极参加各项活动，不断提高自己的专业技能，我珍惜生活给予我的一切，努力奋斗着，为未来时刻准备着。

## 二、未来展望

每个人对未来的展望都是建立在自己以后能力所能触及和立足于现在的社会现实的，所以，在展望我自己的未来的时候，也要做到这两点。

### (一) 兴趣，性格及对自己的影响

1、在个人兴趣爱好上，我喜欢音乐、艺术，因为我的专业就是艺术类的，我不仅很喜欢，并能从其中获得快乐。

2、性格及对自己的影响

类型：外向，开朗，但很感性。

我是一个热情开朗，很容易和他人交往，合作和适应的能力特别强。喜欢和别人共同工作，乐于参加或组织各种社团活动。不会斤斤计较，对于别人的批评也能欣然接受。情绪比较稳定，对于生活中的变化和各种问题，一般都能比较沉着地应对，但遇到重大挫折时，或在紧急情况下，也可能会有些情绪波动。能较好地协调自己的想法和别人的想法，一方面，对事物有自己的判断和想法，不会人云亦云；另一方面，也听得进别人的意见，不会固执己见。通常活泼任性，轻松愉快，在集体中比较受人欢迎，对人对事非常热心。有时也可能过分冲动，自我约束力比较差。有自己的目标和理想，虽然不是特别远大，但会持续地去追求。客观理智，注重现实，独立坚强。遇事果断、自信。能坚持完成自己计划的事情，少数情况下，也可能会有情绪失控或有所懈怠，但一般都能保持心情平和，在遇到重大挑战或紧急情况时，也可能比较紧张。爱情方面，我是一个能懂得轻重的人，当爱情影响工作时，我会合理恰当的调节自己，对方在没空或者我有错误时，会去正确处理，不会做无理取闹的事。因为毕竟两个人需要理解和包容才能更好相处，也不会影响学习和心情。

## (二)自我奋斗目标

完成学校里所有的学习任务，并正确认识自我，加强自我的领导能力，专业学习能力。能够完成常规性的日常工作，并且进行劳复杂思维的工作。虽然我对我所学专业热情无限，但深知自身知识储备的不足，今后还要不断努力，才能实现自己的奋斗目标。

1. 理论知识和专业技能欠缺，在今后的学习过程中，还需要更多的努力才行。

2. 自身的知识广度和深度不够。未来的专业知识的学习可能会遇到各种各样的问题，而目前个人知识的广度、深度及生

活的阅历都需要今后不断的学习，有良好的知识储备，才能更好的解决所遇到的问题。

我们每个人的生命就像滚滚长江东流水，都想流进大海这个快乐老家，水流向大海就有起有伏，也就是说我们的人生有称心就有不称心、有成功有就有失败、有欢乐就有痛苦、有顺利就有挫折，哪一段是不好的呢？认得生命犹如沧海一粟，我们就要利用人生短短的几万天，去活出自己的精彩，用赏识的观点来面对你的人生，失败了请你不要放弃，那是你未来成功的垫脚石；痛苦时你不要绝望，那是你未来欢乐的基础；遇到挫折请你继续坚持，那是你通向未来的必经路；享受苦难、享受失落、享受烦恼、享受孤独、享受委屈就像享受黑夜是未来的黎明一样，因为这是生命中不可避免的。

自我成长报告范文三：

一、个人成长感言：

做为一名教师，每天面对天真无暇的孩子，始终在思索着，我的人生目标是什么？我的追求是什么？做为社会的人，不断探索着事物的真谛，对于我来说，更是不断探究自己是一个怎样的人作为一生的求证。在每一个人生的阶段，都力求完美，可总是有令自己遗憾的地方，也正是这些零碎的片断连接起来，才构成了自己相对完整的一生。

一个人至于最终能够成为怎样一个人，很大程度上是由他成长的经历，社会环境，生活事件所决定。回顾自己的成长历程，我感到自己童年、少年时期的生活经历、家庭教育、氛围影响及情感体验对铸成今天的我起着决定性的作用。

二、个人问题的分析与探索

时刻把握自己的情绪波动，时刻关注别人的情绪变化，我认为对于心理调控对人际交往很有帮助。在成长过程中，我体

味到了心理由幼稚趋于成熟的进步，也感受到了自己心理调节能力的欠缺，同时我还面临着一个困惑：自己的心理问题有多少，该如何解决？渐渐地，我越来越深刻地感觉到了心理学知识的缺乏，急需获得接受一次心理学专业辅导的机会，而这次对心理教师的培训恰恰提供了这一平台。

在培训中我尽量抓住有限的课堂时间认真听讲、做好笔记，各位心理专家及心理专任教师的成长经历为我的学习增加了动力，也促成我始终保持学习的热情。积极地向老师们取经，并查阅相关资料，从中学到了不少极为宝贵的心理学知识。其中既有心理学这门学科的历史与发展，例如：西方最早研究心理学的著作是希腊哲学家亚里士多德的《论灵魂》，心理学独立的重要标志是冯特建立心理学实验室；心理学研究的基本原则有客观性，实践性，发展性和系统性，也不乏一些科学有趣的心理测试题；挑战人生极限的拓展训练，既有通过“马加爵事件”举出了当代人普遍存在的心理问题，又贯穿了“如何实现角色转化适应新环境”等解决方法。还提供了十几条经典建议：比如说：不管什么事情，要勇敢地讲出来；情绪中不要与别人沟通等，要学会等待转机等等。在老师的耐心讲解下，这些知识在我脑海里留下了深刻的印象。

我没有宗教信仰，学习佛学，懂得生命；学习儒学，懂得入世；学习道学，懂得超脱；学习技术，掌握生存。接纳一个人做朋友，不以个性张扬和个性内敛为标准，真诚为要，孝道为先。认同别人不是委屈自己，是被别人接纳，并非没有自己的观点，求同存异，乃生存处世之道。对于别人如何评价自己，不以否为怒，不以肯为张，善纳人言，多自反省。我认为这样可以说是一个人成熟的标准。看事微观，做事宏观，处事达观，生活乐观。可以说是我的人生观，我也在努力的践行着。

### 三、自我改变与成长

我觉得一个人最重要的是意识到自己身上肩负着某种责任，

自己理所当然地应该去承担生活中的某些东西。今天，当自己明白了一些人生道理，回过头来审视自己成长经历，发现过去所遭受的那些挫折、痛苦都是今天的财富。但不是所有的人都这样理解，深刻地体会生活，才知道那些痛苦、无助的心灵多么需要真诚的心灵抚慰他们。今天的我，对周围的人和事，有了更多的包容、更多的理解、更多的关怀，而不再执迷于个人的得失。所以有人说“挫折、痛苦的背后才是成长的空间。如果说能用三个词形容自己的话，那就是：豁达，接纳，宽容。

当然，要成为一个优秀的心理教师，我还有很长的路要走。心理咨询既是科学，也是艺术。科学的道理是不难理解，而将咨询的技术个性化地应用于每一个来访者，则不是一件容易的事。要想真正学好心理咨询，特别是要想很好地掌握心理咨询的技能，创造性地展开工作，有效地帮助来访者解决问题，没有什么捷径可走，只有在实践中边学习，边领悟，逐步提高与完善。

## 我的个人成长分析报告篇二

回顾自己的成长历程，我感到自己幼年、童年时期的生活经历及情感体验对铸成今天的我起着决定性的作用。但最终能够成为怎样一个人，很大程度上是由个人的成长经历，社会环境，及某些重大生活事件所决定。

### 1. 学前期

我出生在上个世纪九十年代初，成长于一个农民家庭。姐姐比我大三岁。虽然出生地受儒家文化影响比较深，但爸爸并没有因为我是女孩就对我有轻视。学龄前时期，父母由于工作原因经常在外，无暇照顾我，幼年时期一直跟随爷爷奶奶。或许是自幼体弱多病的特点，我一直就比较安静，虽然不像其他同龄人能和父母朝夕相处，但并没有感到孤单，寂寞，反而增强了自立能力，独立性也很强。爸爸妈妈虽然文化水

平不高，但拥有一颗对生活炽热的心，他们积极进取，正直豁达，认真负责，在他们的影响下我也成长为一个乐观、正直、独立的女孩。这个阶段爸爸对我的影响是比较大的了。所以一直到现在我和父亲的感情还是比较好的，性格方面受他的影响比较多。现在处事方面和他都比较像。

## 2. 上小学期间

由于家庭条件的原因，我没有上过幼儿园，直接上小学

半年级，刚开始的时候对上学并没有什么概念，不喜欢也不讨厌学习，学习成绩平平。平时很喜欢玩，父亲平时不太问自己的学习情况。在这期间给我影响最大的就是三年级的时候的数学老师，直到现在我非常感激他。那时候我的数学是比较差，到了三年级开始学应用题。当时我们的数学老师就对我很失望，后来老师就让我每天做两道应用题，刚开始还坚持，后来就操习姐姐书上的例题，老师是何许人也，一眼就能看出我的水平根本就不可能做出那种程度的题，所以就打电话把我母亲叫到学校，当着家长的面把我训了一顿，记得当时妈妈一直向老师道歉说好话，回家后她并没有说什么，给我做了一顿好吃的，只是说以后要我好好学习，那时候我才对学习有了一定的概念，在学习方面也不再得过且过，马马虎虎。原来我操别人的作业后来发展到互换。所以我很感谢当时的数学老师（王老师）。

## 3. 初中阶段

当时叛逆期的自己就开始顶撞他，说了一些过激的话，令他很伤心，现在想想自己是多么幼稚，但后来爸爸还是一如既往的支持我。生活中更是一位慈父，有时候对我的关心会比母亲更细心。如果一定要我说出一个我最崇拜的人，那就是我的父亲。他坚强、乐观、事无巨细的性格无时无刻不在影响和激励着我。就这样，一直到初中毕业我都是自由发展。

#### 4. 高中阶段

刚入高中，一切都是陌生的。陌生的校园、陌生的同学、陌生的老师。不变是，天仍那样的蓝、树仍那样的绿、花儿仍是那样的鲜艳。随着时间的流逝，渐渐地一切都变得熟悉了，校园不再陌生，同学和老师也都成为了朋友。于是，走过了陌生，一切都变得快乐起来了！因为当时学的机电的缘故，班级内的男生明显比女生多了将近一倍，由于正处在青春期的心理，对于爱情也开始有几分向往，当时的校规是禁止谈恋爱的，再加上自己的思想比较保守，所以始终是单纯的一个人，很轻松。当时我们的班主任老师经常给我们讲凡是要有平常心，所以当时对什么事都很淡定。虽然上的是对口高职，但是可以考本科的学校，当时在班级内自己的成绩一般都在前五名，所以老师对我有几分期望上本科，当时自己也很努力。在经历高考后，成绩并不是很理想，考试失误，很沮丧，感觉很对不起父母，当时报志愿的时候由于对各个学校了解的不多，所以就听老师的建议，来到青岛职业技术学院。现在感觉这里真的很好。。。。。。

#### 5. 大学阶段

来到青岛职业技术学院之后，接触的人和事大大的开阔了我的视野，在学习专业课知识的同时，我开始学着用相对客观的态度去评价自己和他人，开始用自己的‘眼睛去观察世界上的人和事，也许这就是所谓成长吧！此后，我渐渐拥有了成人的感觉——感到自己身上肩负着某种责任，自己理所当然地应该去承担生活中的某些东西。今天，当自己明白了一些人生道理，回过头来审视自己成长经历，发现过去所遭受的那些挫折、痛苦并非完全没有价值，相反它却隐含深远的意义。今天的我，对周围的人和事，有了更多的包容、更多的理解、更多的关怀，而不再执迷于个人的得失。所以有人说“挫折、痛苦的背后才是成长的空间。”大学期间，有更多的机会去发展自己的兴趣爱好，让我学到很多。自由的时间也比较多，接触社会的时间也多了，开始参加社会实践，



有时候是学校组织的活动，有时候是自己出去打工，更让我体会到了家长的艰辛，社会竞争的激烈。进一步培养了我独立、坚强、冷静的性格。

## 6. 对于未来

曾听说过：在大学里先学做人，其次是做学问。我也在大学生活中体会和实践着这句话。逐渐的发现一个人对生活的价值，于是不断鞭策自己，完善和提高自己成为一个优秀的人。我觉得自己还有许多当面还需要加强，第一，坚持读书，读好书，多读书。与伟大的灵魂对话，从而使个人修养得到提高。终身学习确定自己的目标。第二，学会取舍，宽容他人，第三，完善人格，保持积极乐观的人生观。我要加油！！！！

## 我的个人成长分析报告篇三

奎期，老师给我讲述了心理健康课程的主要内容，让我从中受益颇多。从心理健康的定义到如何进行自己完善、如何进行情绪的调控、如何面对挫折与压力、如何适应新的环境、如何处理人际交往中的问题等等。非常的详细、全面。我认为此次的成长分析非常重要，它可以让我以一个自己认知的过程全面的剖析自己、了解自己，从而更好地成长。

回忆曾经走过的路，有快乐也有悲伤，有委屈也有挫折，有幼稚天真的幻想也有远大的志向和高原的目标，生活中的点点滴滴构成了我绚丽的生活，我要感谢我的父母和所有关心爱护我的人，因为是他们给了我机会和力量。

童年，在我的记忆中，是非常快乐的，这要感谢我的父母，他们给了我无微不至的关爱，虽然我出生在一个普通的农民家庭，父母都是老实的农村人，他们非常重视我的学习，但从来不像其他的家长一样逼着我学这学那，反而是给了我很多自由的时间，所以我的童年比起同龄的孩子还是很快乐很自由的。

在上学之前，我就已经学会了基本的加减法和拼音字母，现在已经想不起来自己当初是怎么学会的。但就是因为这样，我上学后很轻松，爸妈几乎没有管过我的学习，也常常因为这个而沾沾自喜，有时候还会有点小骄傲。由于成绩始终不错，同学们都很羡慕，老师也很喜欢我，也就是那时形成了我的一个性格特征：自信。

中学，我来到了市里读书，又是陌生的环境，在那里我开始了真正的学习，高二的第二学期我们开始文理分班，由于个人的性格和各科目的成绩，我选择了文科，也就是从这时，我才认真地对待学习这件事情，因为小时候的优势已经不复存在了，一切都是从头开始。转眼间，我们步入了高三，到了高三，生活紧张而充实，每天都忙忙碌碌。做不完的习题，没完没了的考试，为的就是一个目标，考大学。我们近乎安于那种枯燥的生活，因为我们憧憬大学，每次听老师给我们讲大学，我们都非常的兴奋，觉得大学生活简直就是一种享受。大学，是我们熬过那段枯燥生活的精神信仰，虽然，高考并不理想，但最终我还是如愿以偿的来到了这所学校。

虽然我刚来到大学，但我已经体会到了人际关系的复杂，由于来自不同的家庭，每个人的价值观念不同，矛盾难念就会产生，但我明白，团结的重要性。无论是宿舍还是集体，都需要精诚所至，大家一条心。否则受害的只能是我们自己。同时在上大学之前的那段时间和这几天在学校的了解，明白了先做人在做学问的道理。在网上看到这样一段话：实现一个人的价值需要不断鞭策自己，完善和提高自己的思想道德和修养，从而成为一名优秀的人，这就需要加强许多方面，第一，坚持读书，读好书，多读书，与伟大的灵魂对话，从而使个人修养得到提高，确定自己终身学习的目标。第二，学会取舍，宽容待人。第三，完善人格，保持积极乐观的心态。

在以后的日子里，我会积极地去学习知识，开阔自己的眼界，同时用相对客观的去评价自己和他人，同自己的眼睛去细心

地观察世界上的人和事。积极进取，按照计划定期行动，一点一点去实现。成功，来源于前进道路上的每一小步，不要幻想凭借好运一步登天，所以就要把精力放在短期目标上，相信最后一定能实现那个伟大的目标。坚持不懈，每天都为实现目标而努力，不管取得的成就多么微小，着也许就是成长吧！今天，当自己明白了一些人生道理，回过头来重新审视自己的成长经历，发现过去所遭受的那些挫折、痛苦并非完全没有价值，相反它却隐含深远的意义。现在的我，对周围的人和事，有了更多的包容，更多的理解，而不再执迷于个人的得失，所以有人说“挫折、痛苦的背后才是成长的空间”。

看一眼来路，看清了成长中一深一浅的脚印。成长需要我们去体味，自己去感受，在这一过程中我们会不断地摔跟头，但需要 we 不断爬起来，每一次爬起来，就证明又长大了一些。悲欢离合、生老病死，成功与失败，时刻与人相伴。这个世界上，没有哪一个人总是一帆风顺，也没有哪一个人从不经历痛苦与悲伤，挫折与打击从来不会与人预约，它会突然降临，让人措手不及，甚至会徘徊很久，与人形影不离，所以我没有必要不切实际的幻想它与我无缘，正视它，它就会迎刃而解，而我又成长一些。

这篇个人成长分析报告写到这里就结束了。我想每个人通过写这篇报告都再次认识了自己。个人认为经常地自己分析是非常必要的，因为不断完善自己才能塑造人格的魅力。在这里分析了自己，已经对自己有了一个比较全面的认知，以后会努力并坚持着使自己的品德与言行趋于完美！

## 我的个人成长分析报告篇四

大学是很好的锻炼能力的地方，尽我所能努力做好每一件事。漫漫人生路，我想如果我能勇于尝试新的东西，不断挑战极限，挑战自己，并尽最大的努力做好。这样的话，即使到了人生的终点，我也能坦然地告诉别人：我能，我行，我是一

个真正的成功者。

因此，在进入大学初，我就为自己设立了四年的短期目标，以达到激励自己不断前进的动力。同时还送给自己四个字：切忌懒惰。争取能够在大学四年进一步提高和完善自身素质，培养自身综合学习的能力。

在思想政治方面，在大一上学期，我向学院党总支递交了入党申请书，表明了我想入党的决心。在实践过程中，我积极履行在申请书中给自己提出的要求，认真学习“三个代表”重要思想和党的路线、方针、政策问题。不断提高自身的思想觉悟，为更好的为同学服务作好准备。通过努力，我在本本学期还参加了湖北工业大学工程技术学院的党校入党积极分子培训班，争取能早日成为一名“入党积极分子”，为入党作好充分的准备。

在工作方面，为了更好的锻炼自己，同时，也是寻找一次为同学服务的机会。在开学初，我就报名参加了许多社团活动，一个学期的活动，我结识了许多朋友，也学会了一种技能——沟通。与他人合作，最重要的就是要不断的沟通。所以在班集体中，作为一名生活委员，我就经常了解大家对老师和对我的意见，并试着在谈话中找出解决之道。同时，积极履行自己的义务，全心全意为班级和同学服务。

在理论学习上，系统地学习了学生干部应有的工作方式和态度问题。积极参加班级及学院团日的活动。大一下学期，我参加了院组织的市场营销策划大赛，第一届视频创作大赛及天翼英语短剧比赛，以及顺利完成了团校、党校结业。这些活动让我充分体验到大学生生活的多姿多彩，而且活动很成功，让我对自己的能力得以肯定。我在向广大同学宣传的同时，能够和其他同学一起工作、学习，感觉到自己在不断成长起来。

在学习方面，我上课认真听讲，课后及时完成老师布置的作

业，做到课前认真预习、课后复习两个方面一起抓。另外，我合理利用学校提供的硬件和软件设施，积极阅读有关管理学的书籍和资料扩大自己的知识面。同时，还有效的配合老师的工作，加强老师和学生以及其他方面的联系，使我们营销班拥有一个良好的学习氛围。

在日常生活上，与室友、同班同学关系相处十分融洽，大家互帮互助，团结一致。搞好同学、朋友之间的关系是非常重要的，这直接关系到我今后四年的大学生活能否过的充实。我觉得孤单的过完这四年大学生活，那我就是一个失败的大学生了。我需要做很多事情去充实我这段漫长的生命。而这幕后就需要朋友们的帮助来完成整个过程。所以无论是在班级里，还是在整个学院，甚至更广泛的圈子，我都需要去结交许多朋友，因为，作为一名市场营销专业的学生，这是必须具备的能力。而且，能够与许多朋友交流和沟通，是一件非常开心的事，能为我的前途发展奠定良好的基础。

记得有位管理学教授曾经在一次演讲中提及到，中国人在商场上最大的伎俩体现在四个字上：浑水摸鱼。我不象是个能在乱世攫取利益的人。我认为无论是在商场上还是学校中，讲究最重要的就是一个“诚”字。作为一名团员，我时刻铭记着：善待别人就是善待自己。“革命尚未成功，同志仍需努力”，知识无止境，学习更无止境。作为一名团员，我要做的就是不断的适应时代的发展，跟上时代的步伐，不断的去扩充自身的知识储备，开阔视野，以提高和完善自身的修养和素质。为了在不远的将来能得到党的认可，成为一名真正的中国共产党员，也为了在大学毕业之后能够和许多有志之士一起工作、学习，不断向有才华、有实力的人学习来弥补自己的不足。

我将继续积极参加团支部组织的政治理论学习，团结同学，互帮互助，共同努力学习课堂知识，积极参加课外活动，做好社会实践工作。立志把自己培养成为有理想、有道德、有文化、有纪律，做到德、智、体、美、劳等全面发展的接班

人，做一个共青团员的好榜样。共青团作为共产党的后备主力军，有着不可替代的作用，作为共青团中的一名，我们首先感觉无比的自豪，更主要的是我们应该严格要求自己，并且学习上争高分，政治上要先进，活动中要积极。进入大学以来，我时刻铭记自己是一个光荣的共青团员，处处严格地要求自己。作为一个学生，我把学习当作自己的首要任务，从来不肯放松一丝一毫，在各项考试中都取得了优异的成绩。但成绩不等于满足，而是作为一种动力促使着我进步，促使着我走向成熟，融入社会，肩负起历史赋予我们的使命。作为一名共青团员，我积极参加团组织的活动，正确行使团章规定的权利，模范履行团员义务。

“路能走多远，不要问双脚而要问意志；心能飞多高，不要问翅膀而要问梦想”。磨出锋利，天道酬勤。即使现实有很多挫折和坎坷，我都不会放弃我的希望和理想。我相信，只要我有力量，够坚强，明天一定是晴天。面对每一天新的太阳，我也会用新的成绩成就新的我。

仁者不忧，智者不惑，勇者不惧，我希望自己用内心的强大可以化解生命中的很多遗憾。我会怀着乐观和积极的心态，把握好与人交往的分寸，让自己成为使他人快乐的人，让自己快乐的心成为阳光般的能源，去辐射他人，温暖他人！

## 我的个人成长分析报告篇五

二也已经接近尾声了，时间是如此之快。大二下学期，开始选修，我选修一门大学生心理健康教育课，听老师讲课感触颇深，老师认真负责，讲了很多我不知道的东西，获益匪浅，从此开始摆正正确的心理面对生活中的一切。

心理健康讲述了如何进行自我完善、如何进行情绪的调控、如何面对挫折与压力、如何适应新的环境、如何处理人际交往中的问题等等，非常的详细、全面。我认为此次的成长分析非常重要，它可以让我以一个自我认知的过程全面的剖析

自己、了解自己，从而更好地成长，更好地发展自己的特长及兴趣，正确认识自己，给自己正确的定位。

从小到大，回忆曾经走过的路，有快乐也有悲伤，有委屈也有挫折，有幼稚天真的幻想也有远大的志向和高原的目标，生活中的点点滴滴构成了我绚丽的生活，我要感谢我的父母和所有关心爱护我的人，因为是他们给了我机会和力量，让我的生活充实绚丽而多彩，给了我成长最大的关怀。童年，在我的记忆中，是非常快乐的，这要感谢我的父母，他们给了我无微不至的关爱，虽然我出生在一个普通的农民家庭，父母都是老实的农村人，他们非常重视我的学习，但从来不像其他的家长一样逼着我学这学那，反而是给了我很多自由的时间，可是我还是比较自觉，每次回家总是先把老师布置的作业做完才玩，我的童年比起同龄的孩子还是很快乐很自由的。

在上学之前，我就已经学会了基本的加减法和拼音字母，现在已经想不起来自己当初是怎么学会的。但就是因为这样，我上学后很轻松，爸妈几乎没有管过我的学习，也常常因为这个而沾沾自喜，有时候还会有点小骄傲。由于成绩始终不错，老师也很喜欢我，也就是在那时形成了我的一个性格特征：自信。每次总是很出色的完成任何任务，而且做完之后，更加使我信心百倍的继续走下去。

初中阶段应该是我的第一个转折点，初一的第二个学期，由于没有父母的约束，自己又认为自己很聪明，所以对学习就放松了，同时迷上了网路，结果就可想而知了。成绩大不如前，后来父母发现我迷恋上网，大发脾气，从这开始，原来自由的生活被约束起来了，但网络对我的吸引并没有减弱，自己还是偷偷摸摸的往网吧溜，爸爸第二次在网吧抓住了我，这一次我挨打了，虽然不疼，只是挨了两脚，从来没有被动过一根手指头，我也从来没看过父母这般的生气，也许是我天生性格的原因吧，我并没有怨恨他们，从那以后我又回到了最初的乖小孩，每天认真学习。最终以优异的成绩考上了

县里第一所中学，当是还记得，接到通知书那一刻，我看见了父母脸上的微笑，当时我的心被触动了，晚上自己在被窝里流泪了，痛恨自己以前的所作所为，从那以后，我暗暗下定决心，一定要好好学习，将来出人头地，不辜负父母。

高中，我来到了县里读书，又是陌生的环境，在那里我开始了真正的学习，高二的第二学期我们开始文理分班，由于个人的性格和各科目的成绩，我选择了理科，也就是从这时，我才认真地对待学习这件事情，因为小时候的优势已经不复存在了，一切都是从头开始。转眼间，我们步入了高三，到了高三，生活紧张而充实，每天都忙忙碌碌。做不完的习题，没完没了的考试，为的就是一个目标，考大学。我们近乎安于那种枯燥的生活，因为我们憧憬大学，每次听老师给我们讲大学，我们都非常的兴奋，觉得大学生活简直就是一种享受。大学，是我们熬过那段枯燥生活的精神信仰，虽然，高考并不理想，但最终我还是如愿以偿的来到了这所学校。

虽然我刚来到大学，但我已经体会到了人际关系的复杂，由于来自不同的家庭，每个人的价值观念不同，矛盾难念就会产生，但我明白，团结的重要性。无论是宿舍还是集体，都需要精诚所至，大家一条心。否则受害的只能是我们自己。同时在上大学之前的那段时间和这几天在学校的了解，明白了先做人在做学问的道理。在网上看到这样一段话：实现一个人的价值需要不断鞭策自己，完善和提高自己的思想道德和修养，从而成为一名优秀的人，这就需要加强许多方面，第一，坚持读书，读好书，多读书，与伟大的灵魂对话，从而使个人修养得到提高，确定自己终身学习的目标。第二，学会取舍，宽容待人。第三，完善人格，保持积极乐观的心态。

在以后的日子里，我会积极地去学习知识，开阔自己的眼界，同时用相对客观的去评价自己和他人，同自己的眼睛去细心地观察世界上的人和事。积极进取，按照计划定期行动，一点一点去实现。成功，来源于前进道路上的每一小步，不要



幻想凭借好运一步登天，所以就要把精力放在短期目标上，相信最后一定能实现那个伟大的目标。坚持不懈，每天都为实现目标而努力，不管取得的成就多么微小，也许就是成长吧！今天，当自己明白了一些人生道理，回过头来重新审视自己的成长经历，发现过去所遭受的那些挫折、痛苦并非完全没有价值，相反它却隐含深远的意义。现在的我，对周围的人 and 事，有了更多的包容，更多的理解，而不再执迷于个人的得失，所以有人说“挫折、痛苦的背后才是成长的空间”。

看一眼来路，看清了成长中深浅的脚印。成长需要我们去体味，自己去感受，在这一过程中我们会不断地摔跟头，但需要 we 不断爬起来，每一次爬起来，就证明又长大了一些。悲欢离合、生老病死，成功与失败，时刻与人相伴。这个世界上，没有哪一个人总是一帆风顺，也没有哪一个人从不经历痛苦与悲伤，挫折与打击从来不会与人预约，它会突然降临，让人措手不及，甚至会徘徊很久，与人形影不离，所以我没有必要不切实际的幻想它与我无缘，正视它，它就会迎刃而解，而我又成长一些。

最后，简单的介绍一下我的性格及优缺点吧！我感情比较细腻，有时候总是莫名其妙地伤感，发表一些看似很忧伤的话，初次和我见面的人都会认为我是腼腆型的，不爱说话，其实这只是一个假象，因为我心里深深地刻着一句话：言多必失。这并不是刻意装出来的，也许是经历了一些事自发形成的。但是如果长时间地交往，熟悉了之后，那么我会是一个热情的、有点幽默的男孩。对待身边的朋友，我一直都用心地对待，但在这之前，我会用我的眼光来了解身边的人，觉得和我合得来，不虚情假意、自高自大，我才会用心去交。因为我知道珍惜这个词有多么重要，我珍惜我身旁过往的每一个人，珍惜在一起的时间，珍惜这来之不易的缘分和感情。我这个人比较随和，生活上也很随意，不喜欢被约束的太紧，对于一些无关紧要的事情不会斤斤计较，遇到重大的挫折时，情绪也会低落，但最终都会迎刃而解。通常我每件事我都会自己的判断和想法，不会随波逐流。我一直崇拜有巨大人

格魅力的人，并一直希望自己有一天也能做到。无论什么时候，我一直坚持着换位思考和自我反省，从而提升自己的品行。现在更是认识到品行对一个人的重要性，所以自己一直在努力地改变。

我比较喜欢探险，比较喜欢野外的那些生活，其实来泰安以后，我几乎走遍了整个泰安，每到周末，总会出去溜达，喜欢野外的那些风景，喜欢拍照，每到一個地方，总是先看地形，谈后看看能否逃票进去，总是喜欢做一些很傻的事情，喜欢走路，喜欢陶醉在大自然的怀抱，感受风的呼吸，感受水的清凉，感受山的雄伟。

我想每个人通过写这篇报告都再次认识了自己。个人认为经常地自我分析是非常必要的，因为不断完善自我才能塑造人格的魅力。在这里分析了自己，已经对自己有了一个比较全面的认知，以后会努力并坚持着使自己的品德与言行趋于完美，使自己趋于完美，做回真正的自己。

## 我的个人成长分析报告篇六

时光飞逝，转眼间20xx年已悄然而过。回顾过去的这么多年，突然发现自己改变了好多。正好通过这次心理健康作业，好好的回想，总结。心理健康是一门很不错的课，通过对它的学习，我学到了很多，心理也较以前健康了些。现在我也明白了自我分析对人是很重要的，只有把问题分析好了，我们才可以反思，进而解决它。

### 一、自我分析

#### (一) 性格及对我的影响

我是一个偏静的人，不活泼，甚至有点孤僻。同时，我属于抑郁质与粘液质的混合体，为人较为沉默，情感不大外露，有点小忧郁，有时有点像红楼梦中的林黛玉，说话也有点直，

不太招人喜欢，故我这个人不善于交往，人际关系不太好。我的环境适应能力也不太好，每次到一个新的环境，总要花较长一段时间才可以适应。但这也有好处，就是我可以静下心来，认真的去做一件事，不易受他人打扰。因为这我从小就对文学有兴趣，在高中时几乎没有犹豫就选择了文科，它影响了我的一生。我也可以较好的控制我的情绪，不会像有些人一样冲动，会莫名生气，至少，我不会轻易表现出来。

## (二) 兴趣及对我的影响

我的兴趣比较广泛，看书，画画，唱歌等等我都很感兴趣。

但我并不是一个很有艺术细胞的人，只是很喜欢，并从其中获得快乐。我觉得人无完人，不一定非要逼自己学好这学好那的，只要从中得到乐趣就够了。我比较喜欢宅在室内做事，故我选了文秘。我原以为文秘就是帮上司做事，听从上司的吩咐，打打字，送送文件，整理文档。直到到了学校，我才发现自己认识的太不全面了。但我不会让自己后悔，我会努力克服一切，学好这个专业的。我对许多名人都很崇拜，也渴望自己可以成功，有一个光明的前程。

## (三) 宗教信仰及对我的影响

我的父母都是信仰佛教的，故我也是。但由于学校无神论的影响，我的信仰并不执迷，只是偶尔求神拜佛已求自慰，心安而已。但这个信仰也有好处，它可以让我的心得到片刻平静。虽说这并无法解决实际问题，但至少可以让我多了些信心。

## (四) 能力与品质

我的能力不是很强，但是我有上进心，我相信只要有人肯给我一个机会，我一定会好好的去做，争取把事情做好。我做事还是很认真的。

## (五)自身的优势和不足

自身的不足：胆子不大，容易害羞，压力很大时，会过度紧张，甚至产生消极情绪。现实，考虑的东西太多，往往把简单的事情考虑的太过复杂。创造性不强，没什么领导才能。

## 二、自我奋斗目标

完成学校里老师布置的所有的学习任务，并正确认识自我，加强自我的领导能力，专业学习能力。找一份兼职工作，锻炼自己的能力，减轻父母的负担。好好学习，认真考试，修满学分，拿到毕业证书。

## 三、评价

同学眼中的我：文静、内向、做事认真、观察细致、敏感、没有什么创造性、不具领导才能。

## 四、结束语

这就是我，正在成长、逐步走向成熟的我。我希望可以通过这次自我分析，找到我合适的定位，从这里开始奋斗。我知道我还有很多的缺陷与不足，但我会努力改正的，非常感谢老师们对我的教导。

## 我的个人成长分析报告篇七

在每一段成长历程和人生经验中，每一步成长都是我学习积极面对人生的机会。在自我分析中也学会认识自我，完善自我。本站小编在此整理了20xx个人自我成长分析报告，供大家参阅，希望大家在阅读过程中有所收获！

对于我来说，只有20xx年单薄的人生——生活贵在体验，在

成长过程中塑造一个身体，心理，社会功能健康的自我。在这个尚未完成的成长过程中，我感到自己幼年、童年、少年时期的生活经历及情感体验对铸成今天的我起着决定性的作用。

适应能力，使我能迅速融入新的环境，新的人群，新的教学条件及方法，对于我的性格及自信心的形成也产生不小的影响。我在初中开始了住宿生活，对于许多生活琐事要自己去打理，短短的初中生活简单而又复杂，让人困惑让人开心更让人回味。高中三年是到目前为止比较自豪的一段，那个时候我选择了我喜欢的事情，然后一直把它做到底。高一升高二要分文理班，我报的理科，后来一个晚自习偶然听到同学们在议论学校的美术班要利用这两节晚自习招生考试的事，就打听着去了，其实当初一方面是一时贪玩，不想坐在闷闷的教室里上自习，另一方面也是兴趣所致。接到录取通知的时候很矛盾，美术班是文科，当时报文科的时候也算是给自己定了教材，后来跟家里商量，家里表示大力支持，我的艺术生涯就这样开始了。进入大学后，满怀热情的填报参加各种社团活动，利用课余时间打工，锻炼自己，很充实也很快乐！那个时候开始学会换角度看世界，开始试着探索自己的人生道路，也就是在那个时候意识到自己开始学做一个成人。

大学毕业考入“特岗教师”这个岗位，作为一名人民教师，我坚信自己有当好老师的五个品质：一是乐观，遇事后总会看到事物好的一面，让自己始终有一个好的心境；二是开朗，开朗的性格让我很容易和别人沟通、交流；三是随和，很容易缩短人与人之间的距离；四是真诚，总是以一颗真诚的心对待朋友和学生；五是友善，与人为善是中华民族的美德，我也总是事事与人为善。

在我的人生中，还有许多方面需要增强，最主要要增强以下五个方面：一是增强性格的自主性，不要轻易受他人影响；二是增强遇事后的果断性，应变能力；三是增强面对挑战的勇气，不要轻易打“退堂鼓”。四是增强工作积极性，让工作更有

起色;五是增强学习热情，克服惰性。我基本的人生观是：活着就是一种快乐。我最近大部分的时间是快乐的，生活中总会遇到许多不如意的事，如果整天都沉浸在伤心、失意中，就感觉不到生活中的阳光，所以还不如快乐的生活。通常情况下，我总是先看到别人身上的优点，然后努力克服自身的不足。我的奋斗目标是做一个好老师。人们对我的批评意见是：多学习，不断提高自己的教学水平。

### 1、成长轨迹，重要事件或重要人物对我的影响

在我成长的人生之路上，对我产生最大影响的莫过于我的父母，我的家境贫寒，但人穷志不穷，这是我父母从小就教育我的，他们对我严格管教，只希望我有一天能有所为，而不是像他们一样一辈子面朝黄土，背朝天。所以不管是在学习还是生活上，他们从不松懈对我的监督和鼓励，可以说我成长的每一步都倾注了他们的心血，而我从小就懂得了父母的苦心，多年来的努力也只为有一天能出人头地，让他们过上无忧无虑的生活。

### 2、兴趣爱好对我的影响

我喜欢打篮球，因为它让我知道了团队合作的重要性;我喜欢赛跑，把别人远远的落在后面而拼命的追赶我是我的目标;我喜欢听歌，因为它能陶冶我的性情，能让我静静的思考人生;我喜欢挑战一些难事，即使失败了，至少它能让我明白，只要努力了，结果并不重要，重要的是参与的过程，乐在其中就好。

### 3、性格及对我的影响

从小我就乐观坚强，无论遇到多大的难事，我都能勇敢的面对，因为我深知，即使输掉了一切，也不能输掉微笑，只要嘴角上扬，希望就还会有。我始终坚信世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人，越过那一道坎，前面就是铺满鲜花的

康庄大道，前面就是胜利的彼岸，掌声永远只属于那些不甘失败的人。

#### 4、能力与品质

一个孤立存在的个体，要学会与人沟通，待人友善，重视与他人接触，这样才能得到更大的进步。

#### 5、自身的优势、不足与改进

不足：遇事不够冷静，有时行事鲁莽，大大咧咧的。

改进：以后遇事之前要冷静思考，学会分析，制定一定的计划。

#### 6、自我奋斗目标

锻炼自己的组织，交际，领导能力，结交更多的朋友，学习更多的专业知识，拥有一份很好的工作，创造一个美好的未来！

##### (一)兴趣，偶像及对自己的影响

在个人兴趣爱好上，我喜欢写作，音乐，但我并不是一个很有艺术细胞的人，只是很喜欢，并从其中获得快乐。

专业兴趣上，我比较喜欢贸易类的，也正是我现在所学的货运专业，我认为此专业可以让我接触到更多人与事情。在《职业生涯规划》的课程中，我做过一次人格分析和职业分析，鉴于测评结果，我的优势职业类型为企业型，创业型。我认为这很符合我的专业需要。因为首先我是一个精力充沛、自信、善于交际、热情洋溢、富于冒险；通常具有领导才能，能够说服他人共同达到组织目标；为人务实，做事有较强的目的性。

我心目中的英雄，偶像是自己的朱镕基，海伦凯勒。我觉得他们的做事风格和对生活的忍受能力都是我需要学习的，并且对我自己的影响非常大。

## (二) 性格及对自己的影响

类型：外向，开朗，但很感性。

我是一个热情开朗，很容易和他人交往，合作和适应的能力特别强。喜欢和别人共同工作，乐于参加或组织各种社团活动。不会斤斤计较，对于别人的批评也能欣然接受。和陌生人初次见面时，也很能和对方聊得来。在集体中倾向于承担责任和担任领导。思维敏捷，头脑灵活。情绪比较稳定，对于生活中的变化和各种问题，一般都能比较沉着地应对，但遇到重大挫折时，或在紧急情况下，也可能会有一些情绪波动。能较好地协调自己的想法和别人的想法，一方面，对事物有自己的判断和想法，不会人云亦云；另一方面，也听得进别人的意见，不会固执己见。通常活泼任性，轻松愉快，在集体中比较受人欢迎，对人对事非常热心。有时也可能过分冲动，自我约束力比较差。有自己的目标和理想，虽然不是特别远大，但会持续地去追求。客观理智，注重现实，独立坚强。遇事果断、自信。能坚持完成自己计划的事情，少数情况下，也可能情绪失控或有所懈怠，但一般都能保持心情平和，在遇到重大挑战或紧急情况时，也可能比较紧张。

## (三) 能力与品质

我的人际交往能力很强，但创造性很一般，有领导和组织能力。

思想道德观念比较强，能考虑集体和他人，做事认真。

## (四) 人生观



我一直在追求人格的升华，注重自己的品行。我崇拜有巨大人格魅力的人，并一直希望自己也能做到。无论是在高中，还是现在的大学生活中，我坚持着自我反省且努力的完善自己的人格。我读很多书，并积极参加活动，然后越来越认识到品行对一个人来说是多么的重要，关系到是否能形成正确的人生观世界观。所以无论在什么情况下，我都以品德至上来要求自己。无论何时何地我都奉行严于律己的信条，并切实的遵行它。平时友爱同学，尊师重道，乐于助人。以前只是觉得帮助别人感到很开心，是一种传统美德。现在我理解道理，乐于助人不仅能铸造高尚的品德，而且自身也会得到很多利益，帮助别人的同时也是在帮自己。对于老师，我一向是十分敬重的，因为他们在我彷徨的时候指导帮助我。如果没有老师的帮助，我可能将不知道何去何从。我现在领悟到，与其说品德是个人的人品操行，不如说是个人对整个社会的责任。一个人活在这个世界上，就得对社会负起一定的责任义务，有了高尚的品德，就能正确认识自己所负的责任，在贡献中实现自身的价值。

我还积极要求加入中国共产党组织，跟随党的脚步，严格要求自己，以自己的努力为社会，集体作出贡献，实现自己的人生价值。

## (五) 自身的优势和不足

### 1. 自身的优势

有出色的观察力和对细节的关注能力。务实、实事求是，追求具体和明确的事情，喜欢做实际的考虑。善于单独思考、收集和考察丰富的外在信息。喜欢逻辑的思考和理论的应用。做事有很强的原则性，尊重约定，维护集体。工作时严谨而有条理，愿意承担责任，自己有客观的判断和敏锐的洞察力。

### 2. 自身的不足

压力很大时，会过度紧张，甚至产生消极情绪。现实，考虑的东西太多，往往把简单的事情考虑的太过复杂。创造性不强。

### 3. 我需要改进的人生五方面

性格的冲动性，耐心。

#### (六) 自我奋斗目标

完成学校里所有的学习任务，并正确认识自我，加强自我的领导能力，专业学习能力。最后实现自己的企业目标，成为一个专业人才。